



## **ORIENTAÇÕES AO PACIENTE COM PRÓTESE TOTAL DO QUADRIL**

**Não se esqueça de que agora após a cirurgia você tem uma articulação artificial deve ser tratada com respeito. Nos primeiros meses os músculos ao redor da articulação estarão cicatrizando e cuidados extras devem ser tomados em especial nos primeiros três meses para evitar que a prótese saia do lugar (a luxação).**

O quadril normal pode dobrar mais que 90° como ao sentar-se e quando você cruzar as pernas.

Seu quadril com a prótese **não** permite que você dobre o quadril mais que os 90° e que se cruze às pernas com segurança, nos primeiros meses, pois você aumentará o risco de luxação.

**Cadeiras** – aquelas com braços serão melhores para você sentar e levantar, pois facilitam o seu apoio. **Não use cadeiras baixas.**

**Cama** – camas muito baixas ou altas poderão trazer problemas para você. Caso sua cama for muito baixa você poderá usar tijolos ou algo para levantar os pés da cama. Se for muito alta uma pequena escada poderá lhe ajudar.

**Calçados** – calçados de sola baixa e de borracha são os mais indicados para o seu conforto e não haver o perigo de escorregar.

**Tapetes** – evite os tapetes em que você poderá tropeçar, pois você poderá ter que usar muletas ou um andador nos primeiros dias.

**Banheiro** – vaso sanitário muito baixo em banheiros pequenos poderá lhe dar dificuldades para sentar e levantar-se. Você poderá adquirir um assento especial para levantar a altura do vaso, se necessário.

Para levantar e sentar do vaso sanitário use as mesmas orientações da cadeira. Uma bengala muitas vezes ajuda. Deixe-a no lado não operado para ela servir de apoio e lembre-se de abrir as pernas para sentar ou levantar-se.

### **Tomando banho**

Nunca tome banho sozinho nas primeiras semanas. Você poderá usar uma banqueta para ter mais segurança ou uma cadeira higiênica própria para isto.

**Nunca tranque a porta** do banheiro, você poderá cair.

Nas primeiras semanas não tente enxugar seus pés, assim como cortar as unhas ou calçar sapatos sozinho, pois você poderá cruzar as pernas sem querer.

### **Andando**

Você poderá usar um andador nos primeiros dias para lhe dar equilíbrio. Quando usa-lo dê os passos curtos sempre dentro dele. Não coloque o andador muito na sua frente, pois será difícil de dar o passo e causará o seu desequilíbrio.

### **Dormindo**

Dê preferência para camas com colchão duro que não afundem. Será melhor que você tenha a cama em um lugar do quarto que você tenha espaço para colocar **primeiro a perna operada para fora.**

A melhor posição para dormir é de barriga para cima com um travesseiro no meio das pernas ao nível da virilha. Se quiser dormir de lado durma do lado da cirurgia (para evitar



**DR. MARK DEEKE - MOVENDO MAIS QUE UMA VIDA!  
WWW.DRMARKDEEKE.COM.BR**

que as pernas se cruzem) e com um travesseiro no meio das pernas. Nos primeiros dias é aconselhável que não durma de lado.

**Subindo e descendo escadas**

Quando for subir coloque primeiro a perna não operada no degrau superior e então traga a do lado operado. Repita sempre esta seqüência. Para descer coloque igualmente o lado não operado primeiro no degrau mais baixo.

**Não levante pesos ou faça grandes esforços.**

Nas primeiras semanas você estará proibido de levantar pesos, esfregar chão, passar aspirador inclinado, dirigir ou fazer grandes caminhadas.

**Não fique em pé por longos períodos e não se curve para pegar algo do chão.**

Caso queira abaixar-se, lembre-se de abrir a perna operada e vagarosamente abaixar-se.

Nas primeiras semanas após a cirurgia enquanto os músculos estiverem cicatrizando você estará **proibido** de:

**Dirigir, cruzar a perna operada sobre a outra ao andar ou sentar, andar com os pés virados para o lado de dentro, tomar banho sozinho, sentar em cadeiras baixas, sentar em vasos sanitários e camas baixas.**

**Lembre-se de:** dormir de costas com um **travesseiro entre as pernas**, sentar-se na altura certa e ter paciência durante a sua recuperação.

**Faça exercícios** como caminhadas freqüentes de curtas distâncias, pois elas serão excelentes exercícios. Evite terrenos irregulares onde você poderá escorregar ou tropeçar.

**Não se curve mais que 90°** para pegar um objeto que cair. Se for pegar um objeto no chão lembre-se de abrir a perna operada e curvar-se vagarosamente.

**Faça o curativo diariamente, use soro fisiológico e ou solução com iodo se preferir e proteja a ferida com gazes estéreis até a cicatriz estar seca.**

*Para o resto de sua vida lembre-se:*

**Não gire rápido o seu corpo.**

**Não cruze as pernas.**

**Não engorde.**

**Não pratique esporte de impacto como correr, pular e girar.**

**Não levante objetos pesados rotineiramente.**

**Caso faça uma cirurgia ou um tratamento dentário lembre o seu médico ou dentista para que ele lhe dê antibióticos que previnam uma possível infecção.**

**Compareça todo ano a sua consulta de acompanhamento para que possa se fazer uma radiografia e examiná-lo.**

Estas são orientações gerais de um pós-operatório tradicional, que visam a facilitar a sua recuperação, porém poderá haver orientações especiais, conforme a necessidade de cada caso.